

# Gym Danmark

## Idrætsgymnastik

### Invitation til EM

**Hvem:** Senior 2002 og ældre  
Junior 2002, 2003, 2004 og 2005

**Hvornår:** 12. September 2020 (EM samling åben for alle) (Status på gymnastisk niveau)  
10. Oktober 2020 test 1 (CR +1/2 øvelse | team el.  
Individuelle til EM)  
24. Oktober 2020 test 2 (Udtagelse)  
28 .November 2020 EM samling (Træningslejr for udtaget gruppe)

**Hvor:**

**Indhold:** SENIOR og JUNIOR test til EM

**Tilmelding:** Tilmeldingsfrist  
10/9 for åben samling  
1/10 for test 1  
12/10 for test 2  
6/11 for lukket udtaget samling

**Pris:** 100 kr. (åben samling, test 1 og test 2 – lukket samling er GRATIS)

**Transport:** Transport for egen regning og initiativ.

**Ansvar:** Marian Rizan og Anders Rydberg

### TEST Program

#### Gulv

Øvelse udføres på 12x12 gulvet. Det er tilladt at bruge måtte.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

#### Bensving

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

#### Ringe

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

#### Hest

Spring til springgrav med måtte oven på. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

#### Barre:

Øvelse.

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

### Reck

Øvelse udføres over skumgraven med måtte. (Måtten vil være samme højde som normal landing)

+ Nye momenter, eksempelvis nye momenter som ikke er klar til at være i øvelsen men i udvikling.

## Kvalifikationsaktiviteter til EM

| Dato:  | Aktivitet:              | Sted:  |                             |
|--------|-------------------------|--------|-----------------------------|
| 12/09  | Åben samling            | Århus  | Status på gymnastiks niveau |
| 03/10  | Test 1 (Senior +Junior) | Århus  | CR+ ½ Øvelse                |
| 10/10  | Test 2                  | Gefion | Udtagelse til EM            |
| 7-8/11 | DM Senior ,Junior       | Gefion | Tjek til EM                 |

## Konkurrence aktiviteter i 2020

|          |                          |        |   |                        |
|----------|--------------------------|--------|---|------------------------|
| 7-8/11   | DM Senior, Junior, Youth | Gefion | Hold Konkurrence<br>Individuel<br>Konkurrence |                        |
| 21/11    | DM Hold finale           | Gefion | Hold Konkurrence                              |                        |
| 13-21/12 | EM Senior, Junior        | Baku   | Hold og Individuel<br>Konkurrence             | 8.000 kr. egenbetaling |

## Udvælgelsesprincip:

Værdimæssige gymnast krav (forudsætninger)

- Forbillede for dansk gymnastik
- Træningsseriøsitet
- Fokus på egen præstation og bidrage til helhed
- God fysisk status på udtagelsestidspunktet (ikke skadet)
- Træningsplan mod mesterskab (fysisk, teknisk, mentalt, taktisk)
- Work Life balance

Efter testene udtages gymnasterne på baggrund af gymnastisk niveau og de værdimæssige krav.

Såfremt det vælges at sende et helt hold afsted udtages der efter følgende retningslinjer:

Holdet vil bestå af AA gymnaster og/eller redskabsspecialister alt efter hvad holdet har brug for.

Efter test vil landsholdstrænerne kontakte klubtrænere inden endelig udtagelse offentliggøres.

For de gymnaster som udtages til en kommende international konkurrence, tilbydes at træne sammen med en af landstrænerne. Træningen vil foregå der hvor landstrænerne har deres daglige klubtræning. (Marian Rizan - Gefion) (Anders Rydberg - VIK).

Dette tilbud gælder både med og uden egen klubtræner og er ikke et krav men blot et ekstra tilbud.

## Europæiske Mesterskaber Sen

Maksimalt 5 gymnaster  
Alder: 2002 og ældre  
Konkurrence format: Hold , individuel og aparatus finale

Udtagelseskriterium

- AA gymnaster

D point: har alle CR

E point: Fokus på teknik og kvalitet.

Redskabsspecialist :

- For at kunne deltage i testen til EM, skal en gymnast have en D-score på minimum 5.0. På hest betyder det, at gennemsnittet af D-scoren for de to spring skal være minimum 5.0. Alle krav ("*Special requirements*" defineret i COP) skal være udfyldt i alle øvelser

## Europæiske Mesterskaber Junior

Maksimalt 5 gymnaster  
Alder: **2002, 2003, 2004 og 2005**  
Konkurrence format: Hold , individuel og aparatus finale

Udtagelseskriterium

-AA gymnaster

D point: Alle 4 CR krav på gulv,barre, reck samt minimum 3 krav i ringe og bingsving

E point: Fokus på teknik og kvalitet

**GymDanmark mål er:**

| EM          | KIG Senior/junior |
|-------------|-------------------|
| Individuelt | Udvikling         |
| Hold        | Udvikling         |